ہڈیاں مضبوط کرنے اور جسم کو طاقت دینے والا مہنگا پائوڈر ملک نہیں خرید سکتے تو جانیں وہ 5 اہم چیزیں جو آپ کو طاقت بھی دیں اور جسم کو مضبوط بھی بنائِں

ہمارے جسم اور ہڈیوں کی کمزوری کی وجہ سے ڈاکٹر ہمیں ایک ایسا پائوڈر ملک کا نسخہ بتاتے ہیں جس کو مارکیٹ میں خریدنے جائیں تو یہ بہت زیادہ مہنگا ہے اور ہر کسی کی پہنچ میں نہیں ہے۔ چاہے بچے ہوں یا بڑے، خصوصاً بزرگوں کے لئے تو یہ دودھ نہایت ہی ضروری ہوتا ہے تاکہ وہ چل پھر سکیں اور کسی کے محتاج نہ ہوں مگر اس دودھ کی قیمت لگ بھگ 15 سو سے زائد ہے جس کے فائدے تو بے شمار ہیں لیکن ایسے حضرات جو اس دودھ کو خرید نہیں سکتے ان کا خیال کے-فوڈ کو ہے اسی لیئے آج ہم آپ کو 5 ایسے کھانے بتانے جا رہے ہیں جو کم قیمت بھی ہیں اور کچھ تو آپ کے کچن میں موجود بھی ہیں۔

5 کھانے جو متبادل ہیں مہنگے پائوڈر ملک کے:

•ہلدی والا دودھ:

ہلدی اینٹی آکسیڈنٹ ہے اس کو دودھ کے ساتھ پینے سے ہمارا نہ صرف مدافعتی نظام بہتر ہوتا ہے بلکہ ہڈیاں مضبوط اور ٹانگوں کے درد سے مستقل آرام بھی مل جاتا ہے، اس میں موجود ایسے انزائمز ہیں جو بُزرگوں اور بچوں کو تندرست رہنے میں مدد دیتے ہیں۔

• لہسن اور ادرک:

روزانہ ایک چمچ لہسن اور ادرک کے پیسٹ کو صبح نہارمنہ گرم پانی کے ساتھ پینے سے آپ کے معدے کے مسائل بھی کنٹرول ہوتے ہیں ساتھ جسم میں بڑھتے ہوئے کولیسٹرول کو کم کرنے اور جوڑوں میں سیال مادوں کے بڑھنے میں مدد دیتے ہیں جو آپ کو چلنے پھرنے میں مدد دیتے ہیں۔

• دہی اور ملائی:

دہی پروٹین، کیلشیئم، پوٹاشیم، فاسفورس اور زنک سے بھرپور ہوتی ہے جبکہ ملائی میں ایچ ڈی ایل کولیسٹرول اور ضروری فیٹس ہوتے ہیں جو کیلشیئم کی فراہمی کی ایک عام وجہ ہیں اس لیئے ان دونوں چیزوں کو دن میں ایک مرتبہ ضرور استعمال کریں اور بہتر یہ ہے کہ دو چمچ دہی میں ایک چمچ ملائی مکس کریں اور ڈبل روٹی سے کھائیں تاکہ جسم کو طاقت جلد مل سکے۔

• کالے بھنے چنے:

پروٹین، فائبر، کیلشیم اور آئرن سے بھرپور کالے چنے آپ کے جسم کو بلڈپریشر اور شوگر جیسی بیماریوں سے بچانے میں مدد دیتے ہیں انکے ساتھ منقہ یا کشمش کو ملا کر کھانے سے آپ کی آنتوں سمیت جسم میں موجود جراثیموں کو نکال باہر کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اس وجہ سے یہ روزانہ استعمال کرنا ہڈیوں کو مضبوط بنانے کا ایک اہم ذریعہ بھی ہیں۔

• دار چینی اور لونگ:

دارچینی اور لونگ کے پائوڈر کو مکس کرکے روزانہ نیم گرم پانی کے ساتھ پھانکنے سے وائرل انفیکشن سے بھی نجات ملتی ہے اور اس کے ساتھ آپ اندرونی طور پر مضبوط ہوجاتے

ہیں۔ ان تمام چیزوں کو اس مہنگے دودھ کا متبادل سمجھا جاتا ہے کیونکہ یہ جسم کو بڑھنے اور مضبوط بنانے میں سب سے زیادہ مفید ہیں۔